



HSP-INFO



Die Zeitung des Hochschulsports an der Universität Paderborn

Sommer, Sonne, HSP (S. 2)

Die Outdoor-Angebote im Sommersemester 2012

Tapetenwechsel (S. 3)

Der HSP zieht um. Hier findet ihr uns ab April ...

Fit durchs Semester! (S. 3)

Präventives Krafttraining 35+ im GTZ

Was passiert im Semester? (S. 4)

Die Termine im Sommersemester 2012

Starke Partner in der Gesundheitsförderung

Die Gesunde Hochschule und der Hochschulsport an der Uni Paderborn

Die Aussage „Mens sana in corpore sano“ des römischen Schriftstellers Juvenal ist heute aktueller denn je und zielt perfekt auf die Arbeits- und Studienwelt an Hochschulen ab. „Die Zeiten, in denen die geistige Leistungsfähigkeit allein im Mittelpunkt stand und physische und psychische Gesundheit außen vor gelassen wurde, sind vorbei. Im Sinne von Work-Life-Balance beeinflussen gesundheitsfördernde Arbeits- und Lernbedingungen auch die Auswahl von Arbeits-, Forschungs- und Studienort“, erklärt Sandra Bischof, Leiterin des Arbeitskreises Gesunde Hochschule. „Dabei spricht Betriebliches Gesundheitsmanagement auf struktureller Ebene die gesamte Hochschule, in allen ihren Facetten, an und erreicht darüber hinaus durch spezifische, praktische Angebote den Einzelnen in seinem individuellen Arbeits-, Lern- und Lebensumfeld“.

In den letzten Jahren ist Gesundheitsförderung und betriebliches Gesundheitsmanagement ein fester Bestandteil der Universität Paderborn geworden. Es wurden zahlreiche Schritte zu einer erfolgreichen Implementierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement unternommen. Die Gesunde Hochschule sowie der Hochschulsport versuchen in enger Zusammenarbeit gesundheitsförderliche Angebote für Studierende und Mitarbeitende zu entwickeln und durchzuführen. Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule begreift sich dabei als ein Steuergremium, das aus 18 Einrichtungen und Bereichen der Universität Paderborn besteht. Durch so eine enge Vernetzung und Kooperation kompetenter Institutionen sowie Personen kann eine nachhaltige Etablierung des



(Foto: Moritz Schäfer)

Machen sich gemeinsam stark für die Gesundheitsförderung an der Universität Paderborn: (v.l.) Sandra Bischof, Lena Schalski und Dieter Thiele.

Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Paderborn gewährleistet und entsprechende Maßnahmen bestmöglich umgesetzt werden.

„Der Arbeitskreis Gesunde Hochschule verfolgt das Ziel, an der Universität Paderborn gesundheitsfördernde Lebens- und Arbeitsbedingungen von Mitarbeitenden und Studierenden zu initiieren und zu unterstützen. Im Mittelpunkt steht dabei die Etablierung von Maßnahmen zur Kompetenzsteigerung im Bereich Gesundheit mit dem Ziel einer verstärkten Identifikation mit dem

Universitätsbetrieb,“ erläutert Sandra Bischof.

Der Hochschulsport unter der Leitung von Dieter Thiele ist eine zentrale Einrichtung der Universität Paderborn und bewegt durchschnittlich 6500 Hochschulangehörige in der Woche. Das Kursangebot wird viermal jährlich neu zusammengestellt und immer durch

aktuelle Sportarten und -trends ergänzt, wie z.B. durch Zumba oder Lacrosse. „Wir möchten allen Hochschulangehörigen ein qualitativ hochwertiges sowie kostengünstiges Bewegungsangebot bieten. Eine

Steigerung der individuellen Gesundheit und des Wohlbefindens aller Hochschulangehörigen ist unser Ziel“, berichtet Dieter Thiele.

Die Mobile Massage und der Pausenexpress, eine aktive Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz, sind u.a. zwei gemeinsame gesundheitsförderliche Projekte für Universitätsmitarbeitende der Gesunden Hochschule und des Hochschulsports, die in den letzten Jahren erfolgreich an der Universität Paderborn implementiert wurden. Für Studierende wird derzeit in Kooperation mit Prof. Dr. Schaper und der Techniker Krankenkasse (Gesundheitspartner des Hochschulsports) an einem Studierendengesundheitspass „beneFIT@upb.de“ gearbeitet, der in den kommenden Semestern Studierendengesundheit fördern soll. Hierzu folgen im kommenden Sommersemester genauere Informationen.

„Wir möchten mit unseren Gesundheits- und Bewegungsangeboten aktiv die Work-Life-Balance der Studierenden und Mitarbeitenden fördern und zu einem gesünderen Lebensstil anregen. Wir sind uns sicher, dass der (Hochschul-)Sport eine der schönsten Nebensachen im Studium und Berufsleben ist und zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance beitragen kann,“ so sind sich Sandra Bischof und Dieter Thiele einig. (15)

GESUNDE HOCHSCHULE PADERBORN



Informationen zur Gesunden Hochschule und zum Hochschulsport gibt's unter:

www.uni-paderborn.de/universitaet/gesunde-hochschule/
<http://unisport.upb.de>

Hochschulsport Paderborn aktiv in der Gesundheitsförderung

Seit Januar 2012 arbeitet der Hochschulsport Paderborn aktiv in dem neu gegründeten Netzwerk „Gesundheitsförderung im Hochschulsport“ des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh) mit. Im Rahmen dieses bundesweiten Netzwerkes mit 24 teilnehmenden Hochschulsportstandorten sollen Ideen, Konzepte und Angebote zur Gesundheitsförderung innerhalb des Hochschulsports vorgestellt und ausgetauscht werden. Ziel ist die Ausbildung eines gesundheitsorientierten Netzwerkes im adh, das Perspektiven zu Kooperationen und inhaltlicher Zusammenarbeit unterschiedlicher

allgemeiner deutscher hochschulsportverband



Hochschulsporteinrichtungen schaffen sowie der Weiterentwicklung von gesundheitsförderlichen Projekten dienen soll. Aus ganz Deutschland können so neue Kurskonzepte und Gesundheitsprojekte präsentiert, und an den eigenen Hochschulsportstandort in Form von gesundheitsorientierten Sportangeboten für Studierende und Mitarbeitende übertragen werden. Wir freuen uns auf die zukünftige konstruktive Mitarbeit und möchten den Standort Paderborn im Bezug auf eine zukunftsweisende Gesundheitsförderung stärken. (15)

Die neuen Poster vom HSP



Jetzt anschauen unter <http://unisport.upb.de>



Rasanter Sport im Freien:
Lacrosse für Anfänger und Fortgeschrittene.



Golf für Einsteiger:
Hol dir die Platzreife in der Golfakademie Paderborn!



Frischer Spaß für heiße Tage:
Studententariife an der Wasserski-Seilbahn Paderborn.

Low-Budget-Cliffhanger:
Studentenrabatte im PaderKletterPark.



Sommer, Sonne, (Hochschul)Sport!

Unsere Outdoor-Sportangebote für das Sommersemester 2012

Der Sommer kommt...und was könnte ich für Sport machen?! Dieser Frage kann Abhilfe geschaffen werden, denn auch im Sommersemester 2012 gibt es ein neues und vielseitiges Hochschulsportprogramm. An dieser Stelle möchten wir eine Auswahl an unseren neuen, aber auch „alten“ Outdoor-Sportangeboten des Hochschulsports vorstellen:

Golf ist eine sehr außergewöhnliche, aber gleichzeitig spannende Sportart, die sowohl den Körper als auch den Geist anspricht. In entspannter Atmosphäre bietet die Golfakademie Paderborn für den Hochschulsport Golfkurse für Anfänger an. Seit 1999 ist die Golfakademie engagiert in Lehre, Forschung und Freizeitangeboten, um die Sportart Golf facettenreich allen Interessierten näher zu bringen. Die Golfkurse des Hochschulsports eignen sich sehr gut als Einstieg. Es werden alle Grundtechniken und Golfregeln adressatengerecht an der frischen Luft vermittelt. Am Ende des Kurses be-

steht die Möglichkeit die Platzreife (= der Führerschein für den Golfplatz) abzulegen. „Wir freuen uns auf neue Gesichter in der Golfakademie. Besonders die Studierenden können kostengünstig einen Einblick in diese tolle Sportart gewinnen“, betont Cora Hengst, Mitarbeiterin der Golfakademie und Kursleiterin des Golf-Hochschulsportkurses.

In Kooperation mit dem PaderKletterPark bietet der Hochschulsport Studierenden drei Termine im SS 2012 zu besonderen studentenfreundlichen Preisen an. Für 13,50 Euro pro Person könnt ihr 3 Stunden die Anlage des PaderKletterParks in Paderborn nutzen. Im Preis ist die Sicherheitseinweisung mit inbegriffen. Mitarbeiter der Uni zahlen 15,00 Euro pro Person. „Der PaderKletterPark bietet in freier Natur 60 Holzplattformen, die in bis zu 15 Metern Höhe angebracht sind, 5 Seilrutschen mit bis zu 70 Meter Länge sowie von vier verschiedene Parcours in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden an“, erklärt Nils Mikelsons, Mitarbeiter

des PaderKletterParks. Am 11. Mai 2012 startet um 21.00 Uhr ein besonderes Event, das Nachtklettern. Der Hochschulsport konnte hier zu besonderen Konditionen Plätze für Studierende reservieren. Alle weiteren Informationen zu Preisen und Terminen sind auf unserer Internetseite des Hochschulsports nachzulesen. Lacrosse ist ein uraltes Kriegsspiel der Indianer und seit dem SS 2011 hat es Lacrosse endlich auch nach Paderborn geschafft. Lacrosse ist ein körperbetontes und schnelles Spiel, es ist eine Mischung aus Eishockey, ohne Eis, und Football. Ziel ist es, durch schnelles Passen ein Tor zu erzielen. Hierzu wird ein Schläger mit einem Netz benutzt. Dieser dient zum Fangen, Passen und zur Verteidigung. Die Schutzausrüstung, sowie der Schläger (Sticky) werden vom Hochschulsport gestellt. „Es ist jeder bei uns im Kurs Willkommen, der Lust auf eine neue und rasante Sportart im Freien hat“, berichtet Marcel Defrain, Kursleiter Lacrosse im Hochschulsport. Mittlerweile gibt es für

Männer Kurse im Anfänger- und Fortgeschrittenenniveau und auch einen Frauen-Lacrosse-Kurs für Anfängerinnen. Bei heißen Sommertemperaturen ist natürlich auch Wassersport ein absolutes Muss, um sich abzukühlen. Der Hochschulsport Paderborn bietet in Kooperation mit der Wasserski-Seilbahn Paderborn am Wasserkisee in Paderborn Sande besondere Studententariife an: Jeden Mittwoch (Im Mai und September 17.00-19.00 Uhr und Juni, Juli, August 15.00-17.00 Uhr und 18.00-20.00 Uhr) können Studierende beim „Studentenlauf“ das Wasserski- und Wakeboardfahren erleben. Hierbei sind Standardski/-wakeboard, Schwimmweste und Neoprenanzug im Preis mit inbegriffen. (ls)

Alle weiteren Informationen unter: <http://unisport.upb.de>

Genießt den Sommer mit tollen Sportangeboten (nicht nur an der frischen Luft)!

Studentenreitgruppe sucht Verstärkung

Du bist ein Student, der Interesse am Reitsport hat und/oder ein Reiter, der nebenbei studiert? Dann hast du beste Voraussetzungen für einen Studentenreiter und bist bei uns genau richtig.

Wir sind eine nette Gruppe von Studentinnen und Studenten, die sich den Pferden und dem Reitsport verbunden fühlen und diese Leidenschaft teilen möchten. Daher treffen wir uns jeden Mittwoch am Stammtisch in geselliger Runde und verbringen einen lustigen Abend. Der Spaß kommt bei uns nicht zu kurz. Wir nehmen regelmäßig an Wochenend-Wettkämpfen teil, die von anderen Studentenreitgrup-

pen organisiert werden und viel zu bieten haben: Über Dressur- und Springreiten in den Klassen A, L & M über nette Kontakte zu anderen, gleichgesinnten Studentenreitern aus ganz Deutschland bis hin zu guten Partys.

Im Wintersemester 2011/12 haben wir mit jeweils wechselnden dreiköpfigen Teams aus Paderborn mehr als 8 Studentenreitturniere in NRW besucht und konnten uns sogar für die deutschen Hochschulmeisterschaften qualifizieren, welche jedes Jahr von einer anderen Studentenreitgruppe ausgerichtet werden und das zentrale Event der Studentenreiterei

darstellen. Mit dem Gewinn des sogenannten „Survival-Cups“ auf dem ‚Concours Hippique Universitaire‘ in Bielefeld haben wir diese Saison außerdem unter Beweis stellen können, dass wir neben dem Reiten auch in den Kategorien Feiern sowie Geselligkeit und Hilfsbereitschaft ganz vorne mit dabei sind, woran wir auf kommenden Turnieren mit hoffentlich zahlreichen Studentenreiterneulingen anknüpfen wollen.

Im Jahr 2012 dürfen sich alle aktiven Studentenreiter zudem auf einen weiteren und ganz besonderen Anlass freuen, denn im August werden die Weltmeisterschaf-

ten der Studentenreiter in Aachen stattfinden, wo man auch die internationale Ebene dieses Hochschulsports näher kennenlernen kann. Komm zu uns und sei dabei! (gd)

Informationen findest du unter:

studentenreitgruppe-paderborn.de

Wir freuen uns auf dich!

Tapetenwechsel im Sommersemester!

Der Hochschulsport zieht in das neue Gebäude an der Warburger Straße



(Foto: Jan Aulenberg)

Im April diesen Jahres ist es soweit. Ab Mitte des Monats - nach Beginn des neuen Sommersemesters 2012 - bezieht der Hochschulsport neue Räumlichkeiten. Das Gebäude SP 2 an der Warburger Straße wird die neue Heimat des Hochschulsports. Ab dann sind wir dort in der ersten Etage zu finden. Damit sind wir noch näher am Sport, denn nicht nur die Nähe zu den bekannten Sportstätten wächst, auch im neuen Gebäude geht es in vielerlei Hinsicht auch für den Hochschulsport in eine neue Ära.

Nachdem das Gebäude SP 2 in diesem Jahr vollständig hergerichtet ist, wird auch der Hochschulsport dort seine Arbeit fortführen. Da ab Mai der Mensatrakt für die Erweiterung der Mensa und für umfangreiche Umbaumaßnahmen des Haupteingangs der Universität vorbereitet wird, bezieht der Hochschulsport die neuen Räumlichkeiten auf der 1. Etage im Gebäude SP 2 voraussichtlich zu Mitte April. Nach nur knapp 2 Jahren Bauzeit stehen

dort neben 4 Seminarräumen und weiteren Sportflächen sowie der im Wintersemester 2012/2013 fertig werdenden Sporthalle 2 auch Büroflächen zur Verfügung, die dem Hochschulsport ein neues Zuhause bieten.

Bereits in weiser Voraussicht hat die Hochschulleitung dabei auch auf die Bedürfnisse des Hochschulsports v.a. auf die kapazitären Engpässe bei der Umgestaltung des ehemaligen Baumarktes Rücksicht genommen. So sind neben den Räumen für studentisches Arbeiten und den Büroeinheiten im vorderen Teil des Gebäudes v.a. die Seminarräume vorausschauend mit Sportböden ausgestattet, so dass zukünftig eine gemeinsame Nutzung des regulären Veranstaltungsbetriebs und des Hochschulsports möglich ist. Damit unterstützt die Universität in vielerlei Hinsicht die Bestrebungen des Hochschulsports und des Arbeitskreises Gesunde Hochschule, die gemeinsam weiter in das Profil Gesundheit an der Hochschule im Hochschulsport investieren möchten.

Neben qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern und bedarfsgerechten Angeboten hat sich vor allem die räumliche Situation für Gesundheitsangebote zuletzt immer wieder negativ auf die Angebote ausgewirkt. Mit zusätzlichen Flächen soll insbesondere die Möglichkeit geschaffen werden, direkt auf dem Campus Gesundheits-, Fitness und Bewegungsangebote zu schaffen um das Bild der gesundheitsfördernden Hochschule weiter zu stärken. Zur Freude aller tanz- und bewegungsbegeisterten Hochschulsportteilnehmerinnen und -teilnehmer wird ein Seminarraum darüber hinaus auch mit Parkettboden ausgestattet, so dass zukünftige Veranstaltungen ebenso dort durchgeführt werden können und die Anmietung vieler Räume und Sportflächen - die derzeit leidlich über das ganze Stadtgebiet verteilt sind - reduziert wird. Neben einer Kostensenkung und dem Wegfall langer Anfahrtswege wird Studieren und praktische Gesundheitsförderung als ein wichtiger Ausgleich im stressigen Arbeitsalltag in direkter Nähe auf dem Campusgelände angeboten werden können.

Ein weiteres Highlight stellt die zum Wintersemester 2012/13 bezugsfertige

zweite Dreifachsporthalle dar, die zudem über eine Kletterwand verfügt und - entgegen normierter Sporthallen - viele Details abgestimmt auf die Nutzung durch die Sportwissenschaft und den Hochschulsport bietet. Mit Beginn der Nutzung versprechen wir uns v.a. weiter flexibel und nachfrageorientiert die ganze Bandbreite an Sport- und Fitnesskursen für die jährlich über 6.500 bewegungsbegeisterten und gesundheitsorientierten Mitarbeitenden und Studierenden anbieten zu können.

Darüber hinaus versprechen wir uns durch den Umzug auch weiterhin, allen Sportbegeisterten einen ausgezeichneten Vor-Ort-Service zu bieten und durch die Nähe zu den Sportstätten weitere Möglichkeiten, noch näher am Geschehen zu sein und auf die Belange der Teilnehmenden mit innovativen Ideen und vielfältigen Angeboten eingehen zu können. Vielleicht erreichen wir dann umso mehr den ein oder anderen Bewegungsmuffel und tragen durch gezielte Bewegungsangebote und Sport zu einem größeren Gesundheitsbewusstsein und somit zur Leistungsfähigkeit unserer Universität bei. (uk)

Nicht vergessen:

- Anmeldebeginn ist am 02.04.2012 um 8.00 Uhr
- Bis Mitte April sind wir noch in ME 0.215
- Ab Mitte April findet ihr uns in SP2 1.229

Fit und gesund durch das Semester

Präventives Krafttraining 35+ im GTZ

Montags bis Freitags gibt es im GTZ von 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr Präventivsport. Mitarbeitende ab dem 35. Lebensjahr können in einer angenehmen Atmosphäre unter sportwissenschaftlicher Betreuung ihre Mittagspause aktiv gestalten. „Neben der Schulung des Körperbewusstseins erhalten die Teilnehmer/innen viele Hinweise auf ausgleichende und unterstützende sportliche Aktivitäten“, so Uli Kussin, Leiter des GTZs. „Dadurch kann gleichzeitig bewegungsmangelbedingte Zivilisationserscheinungen, wie Haltungsdefizite, Kraftabnahme oder Osteoporose, vorgebeugt werden.“

Arbeitsergonomisches Verhalten und Trainingsformen zu klassischen Alltagsbewegungen, die zur Unterstützung des Haltungsapparates dienen, werden auf die Bedürfnisse jedes Teilnehmers abgestimmt. Ein individueller Trainingsplan ermöglicht Freude am Gerätetraining und schnelle Erfolge.

Das Präventive Krafttraining 35+ bietet darüber hinaus auch die Möglichkeit, beispielsweise nach Verletzungen oder Einschränkungen des Bewegungsapparates, einen spezifischen Aufbau-Trainingsplan auszuarbeiten.

Ein ganz persönlicher Dank

„Nach 26 Jahren der Zugehörigkeit zur Universität Paderborn kenne ich schon viele positive Seiten unserer Hochschule. An dieser Stelle muss ich aber mal sehr deutlich meinen Dank aussprechen, meinen ganz persönlichen Dank für das Angebot des präventiven Krafttrainings für Mitarbeiter! Mitte 2005 habe ich von dem Angebot des präventiven Krafttrainings im Rahmen des Hochschulsports unserer Universität erfahren. Als damals äußerst sportferne Person mit einem Dauerbedarf für Cholesterin- und Blutdrucksenkende Mittel, nicht unerheblichen Rückenproblemen und 86 kg Körpergewicht kam mir dieses Angebot gerade recht. Nun gut 5 Jahre später habe ich meine 500ste Trainingseinheit im GTZ absolviert. Was hat sich durch die rund zweimal 45 min pro Woche präventives Krafttraining (in der Mittagspause) bei mir getan? Rückenprobleme kenne ich

Dirk Prior ist seit 5 Jahren beim Präventiven Krafttraining 35+ dabei. In einem Leserbrief hat er uns geschrieben, wie gut es ihm dabei geht.

nicht mehr, den Cholesterinsenker und ein Großteil der Dosierung des Blutdrucksenkers benötige ich seit über drei Jahren nicht mehr. Meine letzte Krankenschreibung dürfte ebenfalls so lange her sein! Darüber hinaus hat sich mein Gewicht um fast 20 kg auf gut 66 kg bei gleichzeitiger deutlicher Umverteilung reduziert. Dieses ist wirklich Grund genug, ganz deutlich der Hochschulleitung (für die Schaffung der Möglichkeiten), dem Leiter des Hochschulsports, Herrn Thiele und seinem Team (für das Angebot) sowie den engagierten Studierenden (für die Trainingsbetreuung) Danke zu sagen! Darüber hinaus möchte ich natürlich auch den Mitarbeitenden, die noch nicht mit im Trainingsteam sind, Mut und Lust machen dazukommen. Ich denke es lohnt sich für jeden Einzelnen und auch für unsere Universität als Ganzes!“



Gesundheits-Trainingszentrum



(Foto: Moritz Schäfer)

Neubuchungen des Präventiven Krafttrainings 35+ können alle Mitarbeitenden im Hochschulsport-Servicebüro (bis Mitte April in ME 0.215, ab Mitte April im SP2 1.229) durchführen.

Herzlich Willkommen im Hochschulsportteam...

Vera Berlage, Sören Erig, Matthias Esser, Simona Ewert, Norman Friedrich, Gilmar Heiderich, Gandikota Kiran Kishore, Fabio Poracos, Julia Schleppehorst, Marina Schulte, Philipp Stein, Katrin Stephan, Hendrik Stolze, Jannis Wullenweber.

Macht's gut, und vielen Dank für die tolle Zusammenarbeit!

Marie-Therese Brinker, Julia Klassen, Petra Kley, Marcus Lieber, Ali Pezeshkian, Franziska Tornier.

Natürlich bedankt sich das gesamte Hochschulsportteam bei allen aktiven Kursleiterinnen und Kursleitern für die tolle Arbeit und euer Engagement in der Wintersaison 2011/12! Wir freuen uns auf ein neues sportives Sommersemester 2012 mit euch...denn ihr bewegt die klugen Köpfe an der Uni Paderborn!

Termine im SS 2012

Auch im Sommersemester 2012 bietet der Hochschulsport allen Studierenden und Mitarbeitenden der Universität Paderborn ein vielfältiges und facettenreiches Sportprogramm. Wer mit dabei sein möchte, sollte ein paar Termine beachten.

- 02.04.2012 – Start der Onlineanmeldung um 8.00 Uhr
- 10.04.2012 – Start der Hochschulsportkurse
- 20.06.2012 – Tag des Hochschulsports
- 08.07.2012 – Ende des Hochschulsportprogramms

Neu im Programm



Mit dem Sommersemester kommt ein neues Angebot: Simona Ewert (Dipl. Tänzerin) bietet Ballettkurse für Anfänger und Wiedereinsteiger an.

Seit 10 Jahren heiße Rhythmen im Hochschulsport!

Wir bedanken uns bei Eva Görres, unserer Kursleiterin Flamenco, die mit viel Engagement und Leidenschaft seit dem WS 2002/03 im Hochschulsport Flamencokurse anbietet.

Flamenco ist eine temperamentvolle, kraftvolle und konzentrierte Form des Tanzes. Flamenco vermittelt ein ganz neues Körpergefühl, er fordert und fördert das Rhythmusgefühl und macht vor allem richtig gute Laune. Der Flamencotanz ist weitaus mehr als nur die sehr komplexe Fußtechnik, denn der gesamte Körper ist in den Tanz miteingebunden. Die Blickrichtung, Arm-, Finger- und Handhaltungen sowie der Oberkörper sind für einen ausdrucksstarken Tanz wichtig.

Eva Görres ist Flamencotänzerin und -Trainerin im Hochschulsport Paderborn in den Bereichen klassische und traditionelle Flamencotänze, folkloristische Sevillanas, Flamencopop, Arabic Flamenco und ein wenig Oriental. „Mir macht das Unterrichten Freude, weil ich gerne mit Menschen zusammen bin, gerne mein Wissen weiter gebe und mich freue, wenn ich sehe, dass die Teilnehmer gute Fortschritte machen“, berichtet Eva Görres über ihre Arbeit als Trainerin.

Der Flamencokurs von Eva Görres findet immer im Semester dienstags von 19.30-21.00 Uhr in der Kulturwerkstatt Paderborn statt. Der Hochschulsport-Flamencokurs führt in die Grundtechniken des Flamencotanzes ein, sodass keiner-



wird kleine einstudiert. Bei Tanzkenntnissen vorausgesetzt werden. Darüber hinaus gemeinsam eine Choreographie

Im kommenden Sommersemester bietet Eva Görres in ihrem Kurs fröhliche Sevillanas an. Sevillanas stammen aus Sevilla und ursprünglich aus der Folklore. Es sind Paartänze, die heute auch Solo oder in der Gruppe getanzt werden und einfach gute Laune machen.

Wenn vorhanden, sind gut sitzende Schuhe mit Blockabsatz und ein weit schwingender Rock für die Damen von Vorteil. Auch Herren sind gerne in dem Kurs gesehen.

Wir freuen uns auf weitere 10 Jahre heiße Rhythmen und tolle Showeinlagen auf den Hochschulsportevents!!! (15)

Mehr Infos unter <http://unisport.upb.de>
www.laluciaflamencotanz.de

Kursleiterportraits



Ich heiße ...

Jennifer Stania

Ich bin Trainerin für ...

Jazz Dance und Musical Dance

Ich bin ...

Lehramtsstudentin (Gymnasium/Gesamtschule) mit den Unterrichtsfächern Spanisch und Pädagogik.

Meine Hobbys sind ...

Tanzen, Reisen, Feiern und viel Lachen

Ich arbeite gerne als Kursleiterin beim Hochschulsport, weil ...

mir die Möglichkeit geboten wird, meine eigenen Ideen zu verwirklichen. Sowohl das HSP-Team als auch die Kursteilnehmer/innen sind stets offen für Neues und die Atmosphäre in den Kursen ist locker und entspannt. So macht „Arbeit“ Spaß!



Ich heiße ...

Marco Becker

Ich bin Trainer beim ...

Pausenexpress

Ich studiere ...

Sportwissenschaft (BA) an der Universität Paderborn

Meine Hobbys sind ...

unter anderem Sport. Im Sommer spiele ich gerne Fußball und fahre Mountainbike, im Winter hole ich dann mein Snowboard raus. Allerdings probiere ich auch gerne neue Sportarten aus. Andere Hobbys sind Filme schauen, oder etwas mit Freunden unternehmen.

Ich arbeite gerne als Kursleiter beim Hochschulsport, weil ...

es ein super Nebenjob ist, bei dem ich mit netten Leuten Sport treiben kann und nebenbei auch noch etwas Geld verdiene.

An apple a day keeps the doctor away!



WIR GEBEN IMPULSE FÜR GESUNDHEITSPFÖRDERUNG AN DER UNI PADERBORN

KONTAKT: DIPL. SPORTWISS. SANDRA BISCHOF TEL: 05251-60-4305 E-MAIL: BISCHOF@ZV.UPB.DE

GESUNDE HOCHSCHULE



Gesund um die Welt.

Ob Asien, Amerika, Australien oder Afrika – es gibt Mitbringsel, auf die Sie bestimmt gern verzichten. Damit Sie Ihren Urlaub unbeschwert genießen können, bezahlt die TK wichtige Reiseimpfungen bei Ihren privaten Auslandsreisen.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf! Tel: 0800-285 85 85 (gebührenfrei, 24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche) www.tk.de



Impressum

Herausgeber: Hochschulsport der Universität Paderborn
Redaktionelle Leitung: Lena Schalski (15)

Redaktion: Uli Kussin (uk) Gereon Deppe (gd)
Fotos und Abbildungen: Archiv des Hochschulsports

Jan Aulenberg Moritz Schäfer
Layout und Satz: Moritz Schäfer

Anschrift:

Universität Paderborn - Hochschulsport -

Warburger Str. 100 33098 Paderborn

Tel.: 05251 60-5287 Email: shk-sport@zv.upb.de